

Continue





## Exercices somatiques pdf

Les avis 5 étoiles continuent d'affluer... Chaque avis que vous lisez ici est 100 % vérifié, partagé par de véritables thérapeutes, enseignants et parents qui ont expérimenté et adoré utiliser nos ressources. Exercices somatiques gratuits à domicileImage Credit:fizkes/Stock/GettyImages Les exercices somatiques sont des mouvements doux qui modifient le système nerveux central pour créer de nouvelles habitudes musculaires. Ces nouvelles habitudes peuvent soulager les spasmes musculaires chroniques et les douleurs causées par des schémas de surutilisation et d'autres conditions musculo-squelettiques problématiques. Effectuez des exercices somatiques chez vous, dans un endroit calme, en vous allongeant sur un tapis ou une moquette épaisse. Bougez lentement et en pleine conscience et essayez d'expérimenter le mouvement de l'intérieur vers l'extérieur. Gant de toilette Il s'agit d'un exercice pour tout le corps qui ouvre les épaules, le torse et les hanches. Vous devez avoir l'impression d'essorer un gant de toilette au centre de votre corps. COMMENT LE FAIRE : Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat. Tendez les bras en tournant la paume droite vers le bas et la paume gauche vers le haut. Faites lentement rouler vos bras dans des directions opposées, de sorte que votre paume droite soit tournée vers le haut et votre paume gauche vers le bas. Tournez vos bras plus loin à chaque fois. Faites de cet exercice un mouvement de tout le corps en y intégrant les jambes. En suivant le rythme des bras, abaissez vos genoux vers le côté paume vers le bas et tournez la tête vers le côté paume vers le haut. Répétez le mouvement dans l'autre sens. Continuez à rouler d'avant en arrière dans un mouvement fluide. Déplacez-vous lentement, en remarquant comment votre coordination évolue après avoir pratiqué le mouvement complet cinq à dix fois. Effectuez cette série de mouvements les yeux fermés afin d'améliorer la prise de conscience de votre corps. La danse Cet exercice fluide impliquant uniquement le bas du corps met l'accent sur la relation entre les mouvements des jambes et du bas du dos. COMMENT LE FAIRE : Allongez-vous sur le dos, les jambes tendues. Fermez les yeux et faites pivoter votre jambe droite vers l'extérieur, en cambrant le bas du dos. Tournez-la vers l'intérieur, ce qui a pour effet d'aplatir votre dos. Répétez ce mouvement des deux côtés cinq fois, en remarquant comment le mouvement de votre jambe affecte le bas de votre dos. Ensuite, essayez de tourner les deux jambes vers l'intérieur et vers l'extérieur en faisant un mouvement d'orteil de pigeon et de pied de canard. Répétez ce mouvement cinq fois, en remarquant quand votre dos veut se cambrer et s'aplatir et en le laissant bouger en conséquence. Ski Equilibrez les côtés droit et gauche de votre torse et de votre dos grâce à cet exercice de torsion fluide. COMMENT FAIRE : pliez légèrement les genoux et faites pivoter vos jambes vers la droite en même temps, puis vers la gauche en même temps. Laissez votre dos se cambrer et s'aplatir de façon naturelle. Répétez ce mouvement cinq à dix fois de chaque côté, dans un mouvement lent et fluide. Remarquez la sensation ressentie sur les côtés droit et gauche de votre dos. Exercices somatiques gratuits à domicileImage Credit:fizkes/Stock/GettyImages Les exercices somatiques sont des mouvements doux qui modifient le système nerveux central pour créer de nouvelles habitudes musculaires. Ces nouvelles habitudes peuvent soulager les spasmes musculaires chroniques et les douleurs causées par des schémas de surutilisation et d'autres conditions musculo-squelettiques problématiques. Effectuez des exercices somatiques chez vous, dans un endroit calme, en vous allongeant sur un tapis ou une moquette épaisse. Bougez lentement et en pleine conscience et essayez d'expérimenter le mouvement de l'intérieur vers l'extérieur. Gant de toilette Il s'agit d'un exercice pour tout le corps qui ouvre les épaules, le torse et les hanches. Vous devez avoir l'impression d'essorer un gant de toilette au centre de votre corps. Isabelle MulleschJ'ai voulu rassembler dans ce livre des techniques issues du yoga et des thérapies somatiques, techniques qui se basent sur les connaissances du nerf Plus de détails Référence : 308755 Reliures : Dos carré colleFormats : 14,8x21 cmPages : 184Impression : Noir et blanc En achetant ce produit, vous pouvez collecter jusqu'à 1 point de fidélité. Votre panier totalisera 1 point pouvant être transformé(s) en un bon de réduction de 0,20 €. Envoyer à un ami La boîte à outils du Yoga SomatiqueJ'ai voulu rassembler dans ce livre des techniques issues du yoga et des thérapies somatiques, techniques qui se basent sur les connaissances du nerf J'ai voulu rassembler dans ce livre des techniques issues du yoga et des thérapies somatiques, techniques qui se basent sur les connaissances du nerf vague et du système nerveux afin de pouvoir les diffuser au plus grand nombre. Je vous accompagne dans la création de votre propre boîte à outils afin que vous deveniez totalement autonome dans la gestion et l'acceptation de vos émotions à travers le corps. Alors à bientôt pour profiter de la magie des exercices somatiques ! Mots clés: Entraînement, Exercice Dans un monde où tout va très vite, il est souvent difficile de trouver le temps de faire de l'exercice. Or, incorporer du mouvement dans votre routine quotidienne ne nécessite pas d'aller au gymnase ou de faire des exercices intensifs. Les exercices somatiques, avec leurs mouvements doux et conscients, s'intègrent facilement à votre journée, que ce soit à la maison, au travail ou en déplacement. Lisez la suite pour découvrir leurs bienfaits et obtenir des exemples à essayer dès maintenant. Les exercices somatiques sont des mouvements lents, intentionnels, et conscients qui incitent à porter attention aux sensations internes pendant l'exercice, favorisant une meilleure conscience de soi et renforçant la connexion entre le corps et l'esprit. Il s'agit de bouger pour le plaisir, plutôt que pour atteindre des objectifs physiques précis comme le développement de la force. Le yoga, le tai-chi, la méditation et le qigong sont des pratiques somatiques ancestrales, axées sur la perception des sensations corporelles et des mouvements. La danse, le Pilates et l'Aïkido en sont d'autres exemples. Techniquement, tout exercice physique peut devenir somatique s'il est réalisé avec douceur, intention, et en mettant l'accent sur la connexion entre l'esprit et le corps. 4 bienfaits des exercices somatiques : Une étude (en anglais seulement) réalisée auprès de personnes âgées a révélé que de nombreux participants ont constaté une amélioration de leur mobilité après 12 sessions de la méthode Feldenkrais. Une autre étude a montré que l'intégration de techniques somatiques dans la danse peut améliorer la qualité des mouvements tant chez les danseurs professionnels que chez les étudiants. Une revue menée en 2020 indique que les exercices somatiques pourraient aider à atténuer les douleurs chroniques. Par exemple, l'une des études examinées (en anglais) a révélé que les personnes atteintes de douleurs chroniques ayant pratiqué régulièrement des mouvements somatiques pendant un an ont observé une réduction de 86 % du nombre de jours avec douleur.

Des études (en anglais) démontrent que le yoga, une forme de mouvement somatique, favorise la détente et ralentissant la respiration et en réduisant le rythme cardiaque. D'autres recherches (en anglais) ont également révélé que le travail sur la respiration, souvent intégré dans les exercices somatiques, contribue à un sentiment de relaxation. Les exercices somatiques permettent d'explorer comment vos émotions se manifestent physiquement. Par exemple, si vous commencez à vous sentir anxieux, un exercice de respiration somatique peut aider à localiser cette sensation dans votre corps, que ce soit une tension dans les épaules, un mal de tête ou des nœuds dans l'estomac. Les recherches (en anglais) démontrent que ce type de méditation et de travail respiratoire peut aider à diminuer l'anxiété et à améliorer l'humeur. Maintenant que vous en savez un peu plus sur les exercices somatiques et leurs bienfaits, voici six mouvements de base à intégrer dans votre routine quotidienne. Assurez-vous de le effectuer aussi lentement et consciemment que possible. 1. La posture de l'enfant Agenouillez-vous sur le sol. Rapprochez vos gros orteils l'un de l'autre et asseyez-vous sur vos talons, en écartant vos genoux pour qu'ils soient à peu près à la largeur de vos hanches. Étirez votre torse entre vos cuisses, en amenant votre front vers le sol. Étendez vos bras devant vous, les paumes vers le haut ou vers le bas, et laissez l'avant de vos épaules se détendre vers le sol. Lorsque vous vous sentez prêt, sortez lentement de la posture et prenez note de tout changement dans vos sensations. 2. Flexion lente des abdominaux Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et les deux mains posées paume contre paume derrière la tête pour vous soutenir. Levez la tête tout en expirant, en rentrant légèrement le menton vers le cou et en vous connectant à votre tronc. Baissez la tête en inspirant et arquez le dos pour l'étirer davantage. Répétez l'exercice cinq à dix fois, ou moins. 3. Flexion du bas du dos Allongez-vous sur le dos avec les genoux pliés. En inspirant, cambrez légèrement le bas du dos en le soulevant du sol, puis en expirant, descendez en appuyant le bas du sol. Répétez l'exercice cinq à dix fois, ou moins. Asseyez-vous sur le bord d'une chaise, les genoux pliés et les pieds bien ancrés au sol. Levez les bras, les coudes légèrement fléchis, et placez les bouts des doigts au niveau des tempes. En contractant les abdominaux, tournez doucement le torse vers un côté jusqu'à ce que vous sentiez un étirement confortable. Maintenez cette position brièvement, puis ramenez lentement le torse au centre en contractant les abdominaux. Répétez le mouvement de l'autre côté. Effectuez cet exercice trois fois de chaque côté, ou moins. 5. Torsion latérale Allongez-vous sur le côté gauche. Appuyez votre tête sur votre bras gauche. Pliez les genoux à 90 degrés. Étendez votre bras droit au-dessus de votre tête, en plaçant votre main près de votre oreille gauche. En inspirant, soulevez lentement votre pied droit vers le plafond tout en gardant les genoux serrés. Simultanément, utilisez votre bras droit pour aider à relever votre tête. En expirant, abaissez doucement votre pied et votre tête. Répétez l'exercice trois à cinq fois, ou moins. Tournez-vous ensuite et répétez de l'autre côté. Allongez-vous sur le dos avec les genoux pliés. Placez vos bras dans des directions opposées sur le sol, en inclinant alternativement vos genoux du côté du bras qui roule. Tournez la tête dans la direction opposée à celle des genoux pour réaliser une torsion complète de la colonne vertébrale, en vous déplaçant lentement. Répétez l'exercice entre trois et vingt fois, ou moins. Vidéos d'exercices somatiques À la recherche de séances d'exercices somatiques supplémentaires? Découvrez et suivez ces vidéos de yoga disponibles sur notre site web. Voici d'autres excellents articles et vidéos de ParticipACTION pour vous émouvoir. Home » Des exercicesDivulgation d'affiliation : en tant qu'associé Amazon, nous pouvons gagner des commissions sur les achats Amazon.com éligibles. Obtenez un accès instantané à notre guide PDF d'entraînement somatique gratuit et commencez à profiter des avantages d'une tension musculaire réduite, d'une flexibilité et d'une mobilité améliorées et de techniques de respiration améliorées. Apprenez à libérer les tensions et le stress pour une meilleure santé mentale. Avez-vous déjà eu l'impression que votre esprit et votre corps ne sont pas tout à fait synchronisés ? Comme s'il y avait une bataille constante entre vos états physique et mental ? Vous n'êtes pas seul. Beaucoup d'entre nous connaissent un certain niveau de déconnexion entre notre corps et notre esprit, ce qui peut entraîner toute une série d'effets négatifs sur notre bien-être général. C'est là qu'intervient l'entraînement somatique - un outil puissant pour combler le fossé entre notre moi physique et mental. Tension musculaire réduite À quand remonte la dernière fois où vous vous êtes senti complètement détendu et libre de toute tension dans votre corps ? Pour la plupart d'entre nous, c'est une expérience rare. Une tension musculaire prolongée peut entraîner une multitude de problèmes, notamment de la douleur, de la fatigue et même un brouillard mental. L'entraînement somatique aide à identifier et à libérer les zones de tension dans le corps, permettant ainsi une sensation plus profonde de relaxation et d'aisance. En ciblant les causes profondes des tensions, l'exercice somatique peut vous aider à vous sentir plus centré, plus calme et en contrôle. Flexibilité et mobilité améliorées Vous rencontrez des problèmes de flexibilité et de mobilité ? Y a-t-il certains mouvements ou activités qui vous laissent raide et inflexible ? L'entraînement somatique peut aider ! En augmentant le flux sanguin, en réduisant la résistance musculaire et en recyclant les connexions neuronales, l'exercice somatique peut améliorer votre amplitude de mouvement et votre flexibilité globale. Imaginez pouvoir vous déplacer avec plus de liberté et de facilité : cela change la donne. Techniques de respiration améliorées Avez-vous déjà eu l'impression de retenir votre souffle, même si vous n'en êtes pas conscient ? De mauvaises habitudes respiratoires peuvent entraîner du stress, de l'anxiété et même des tensions physiques. L'entraînement somatique intègre des techniques de respiration douces et relaxantes qui aident à calmer le système nerveux et favorisent une relaxation profonde. En vous concentrant sur la respiration, vous pouvez calmer l'esprit et apporter une sensation de calme au corps. Connexion corps-esprit La connexion corps-esprit est une force puissante qui peut nous guérir. Lorsqu'il est déséquilibré, cela peut entraîner du stress, de l'anxiété et des tensions physiques. L'entraînement somatique aide à cultiver un sentiment plus profond de connexion entre l'esprit et le corps, permettant une plus grande conscience de soi et une meilleure régulation émotionnelle. En étant à l'écoute des sensations et des émotions de votre corps, vous pouvez mieux vous comprendre et vivre une vie plus authentique et plus épanouissante. Alors que nous entendons notre voyage somatique, il est essentiel de commencer par des exercices doux, accessibles et efficaces. Les exercices somatiques pour débutants sont conçus pour nous faciliter la pratique, permettant à notre esprit et à notre corps de s'adapter aux nouvelles sensations et mouvements. Dans cette section, nous explorerons quatre exercices qui vous aideront à établir une base solide pour votre routine d'entraînement somatique. Exercices du plancher pelvien Les muscles du plancher pelvien jouent un rôle crucial dans notre bien-être général, et les négliger peut entraîner toute une série de problèmes, de l'incontinence aux douleurs lombaires. Les exercices du plancher pelvien, également connus sous le nom de Kegels, sont un moyen simple mais puissant d'engager et de renforcer ces muscles. Pour effectuer un Kegel, suivez ces étapes : Trouvez une position confortable, assise ou allongée Contractez les muscles de votre plancher pelvien comme si vous essayiez d'arrêter l'écoulement de l'urine Maintenez pendant 5 à 10 secondes Relâchez et répétez pour 10 à 15 répétitions Rouleaux d'épaule et ouvre-poitrine Nos épaules et notre poitrine peuvent devenir tendues et restreintes en raison de périodes prolongées de position assise, d'environnements de travail stressants ou même de facteurs génétiques. Les rouleaux d'épaules et les ouvertures de poitrine sont deux exercices qui peuvent aider à soulager les tensions et à améliorer la flexibilité dans cette zone. Pour réaliser ces exercices : Placez vos bras sur les côtés et roulez vos épaules vers l'avant et vers l'arrière dans un mouvement circulaire Répétez pour 5 à 10 répétitions Tenez-vous droit et placez vos mains sur un mur ou un cadre de porte avec les bras tendus Penchez-vous en avant et étirez votre poitrine et vos épaules Maintenez enfoncé pendant 30 secondes et relâchez Libération des fémoris de hanche Les fémorisseurs de la hanche sont un groupe de muscles qui relient nos cuisses à notre bassin et sont responsables de mouvements comme la marche, la course et les étirements. Une tension dans les fémorisseurs de la hanche peut entraîner des douleurs dans le bas du dos, une mobilité réduite et même une mauvaise posture. Relâcher la tension dans les fémorisseurs de la hanche peut être obtenu grâce à un exercice simple : Agenouillez-vous à quatre pattes, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches Prenez un genou sur le côté en gardant votre pied fléchi et posez-le au sol Penchez-vous en avant en étirant l'avant de votre hanche Maintenez enfoncé pendant 30 secondes et relâchez, puis répétez de l'autre côté Exercices de mobilité de la cheville Enfin, n'oublions pas nos chevilles ! Une tension au niveau des chevilles peut entraîner une mobilité réduite, une raideur des jambes et même affecter notre équilibre et notre posture. Les exercices de mobilité de la cheville peuvent aider à améliorer la flexibilité et l'amplitude des mouvements : Asseyez-vous sur le sol, les jambes tendues devant vous Soulevez vos orteils vers vos tibias, puis relâchez Répétez pour 5 à 10 répétitions Asseyez-vous dans la même position et dessinez des cercles avec vos chevilles, en commençant par de petits cercles et en augmentant progressivement leur taille Répétez 5 à 10 répétitions dans chaque direction Lorsque nous bougeons notre corps dans le cadre de nos activités quotidiennes, nous comptons souvent sur nos muscles, nos tendons et nos articulations pour fonctionner en harmonie. Cependant, lorsque nous ignorons les déséquilibres ou les raiders subtils, notre corps peut commencer à protester, entraînant des douleurs et des blessures chroniques. Dans ce plan d'entraînement somatique, nous explorerons des exercices et des techniques pratiques pour fortifier votre corps, soulager les tensions et améliorer la flexibilité, tout en maintenant un bon alignement de posture. Exercices de renforcement de base Vos muscles centraux sont comme l'ancre de votre navire : ils assurent la stabilité et l'équilibre. La faiblesse des muscles centraux peut entraîner une mauvaise posture, des maux de dos et même des blessures. Pour renforcer votre tronc, pratiquez ces exercices : Engagez votre muscle transverse de l'abdomen en tirant votre nombril vers votre colonne vertébrale. Effectuez des planches avec une forme appropriée : commencez en position de pompes, les mains écartées à la largeur des épaules, et engagez vos muscles centraux pour soutenir votre corps. Essayez les torsions russes : asseyez-vous avec les genoux pliés et les pieds à plat, tournez votre torse pour cibler vos obliques. Techniques de laminage de mousse Le roulement de mousse, c'est comme donner à vos muscles un massage doux. En utilisant un rouleau en mousse, vous pouvez relâcher les tensions dans vos muscles et améliorer la circulation. Concentrez-vous sur le roulement de votre  : \* Bande IT (voie ilio-tibiale) : placez le rouleau en mousse sous votre jambe, juste au-dessus du genou, et exercez une légère pression en roulant lentement vers la hanche. \* Quadriceps : placez le rouleau en mousse sous votre cuisse, juste au-dessus de la rotule, et roulez lentement vers la hanche. \* Muscles du dos : placez le rouleau en mousse le long du haut ou du bas du dos et appliquez une légère pression, en roulant lentement vers les épaules ou les fessiers, respectivement. Étirements doux pour plus de flexibilité Imaginez vos muscles comme des élastiques - trop étirés, et ils peuvent se casser ! Des étirements doux peuvent améliorer votre amplitude de mouvement et réduire la raideur. Concentrez-vous sur l'étirement de votre  : \* Ischio-jambiers : asseyez-vous sur le sol avec les jambes tendues, penchez-vous en avant et atteignez vos orteils. \* Poitrine : placez-vous dans l'embrasure d'une porte, les mains sur le cadre de la porte à hauteur d'épaule, penchez-vous en avant et étirez votre poitrine. \* Épaules : tenez un poids léger ou une bande de résistance, les paumes tournées vers l'avant, et soulevez vos bras vers le haut, en étirant votre épaule. Alignement correct de la posture Imaginez votre corps comme un bâtiment : mauvaises fondations, mauvaise structure ! Maintenir un bon alignement de la posture est crucial pour prévenir les blessures et favoriser le bien-être général. Souviens-toi : \* Gardez vos oreilles sur vos épaules et vos épaules sur vos hanches. \* Engagez vos muscles centraux pour soutenir votre posture. \* Soyez attentif à vos habitudes quotidiennes : évitez de vous affaler, de croiser les jambes ou de vous pencher en avant, ce qui peut perpétuer une mauvaise posture. L'esprit et le corps sont intimement liés, et négliger l'un peut avoir un effet d'entraînement sur l'autre. Pour ceux qui souffrent de problèmes de santé mentale, un entraînement somatique peut changer la donne. En incorporant des techniques axées sur la connexion corps-esprit, les individus peuvent constater une réduction du stress, de l'anxiété et des troubles émotionnels. Techniques de soulagement du stress Lorsque nous sentons stressés, notre corps se tend et notre respiration devient superficielle. Les exercices somatiques peuvent aider à apaiser cette tension en nous aidant à nous libérer des facteurs de stress physiques. Une technique est l'exercice « onde de bras ». Commencez par vous tenir debout, les pieds écartés à la largeur des épaules et les bras le long du corps. Pendant que vous inspirez, levez lentement vos bras vers le plafond, en étirant le bout de vos doigts vers le ciel. Pendant que vous expirez, abaissez lentement vos bras, en les gardant détendus. Répétez ce processus plusieurs fois, en vous concentrant sur la sensation de relâchement des tensions dans vos épaules. Cet exercice détend non seulement les épaules, mais contribue également à ralentir votre respiration. Exercices de réduction de l'anxiété L'anxiété se manifeste souvent par une tension physique - des épaules tendues, un rythme cardiaque rapide ou une sensation d'agitation. Les exercices somatiques peuvent aider à atténuer ces symptômes physiques en se concentrant sur la respiration profonde et la relaxation. Un exercice est la technique de la « respiration en boîte ». Commencez par trouver une position assise ou debout confortable. Inspirez en comptant jusqu'à quatre, en remplissant complètement vos poumons. Retenez votre souffle en comptant jusqu'à quatre. Expirez en comptant jusqu'à quatre, en relâchant lentement toute tension. Retenez à nouveau votre souffle en comptant jusqu'à quatre. Répétez ce processus plusieurs fois, en vous concentrant sur la sensation de relaxation de votre corps à chaque expiration. Pleine conscience et conscience du corps La pleine conscience est la pratique d'être présent dans l'instant présent, sans jugement. Lorsqu'il s'agit d'exercices somatiques, la pleine conscience est la clé. En prêtant attention aux sensations de votre corps, vous pouvez relâcher les tensions et devenir plus conscient de votre état émotionnel. Un exercice est la technique du « scan corporel ». Trouvez une position allongée confortable ou asseyez-vous confortablement avec le dos droit. Fermez les yeux et portez votre attention sur vos orteils. Concentrez-vous sur toutes les sensations, sentiments ou pensées sans jugement. Progresses lentement sur votre corps, en faisant attention à chaque zone, y compris vos pieds, chevilles, mollets, genoux, cuisses, hanches, dos, épaules, bras, mains, cou et tête. Pendant que vous vous concentrez sur chaque zone, remarquez les zones de tension et relâchez-les doucement. Libération émotionnelle et relaxation Les exercices somatiques ne sont pas seulement une question de relaxation physique, ils sont aussi une question de libération émotionnelle. En se concentrant sur la connexion corps-esprit, les individus peuvent apprendre à libérer les émotions refoulées et à développer un plus grand sens de conscience émotionnelle. Un exercice est la technique du « câlin ». Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules et ramenez vos bras autour de votre corps, comme pour vous faire un gros câlin. Prenez quelques respirations profondes en vous concentrant sur la sensation de vos bras embrassant votre corps. Pendant que vous inspirez, imaginez une énergie nouvelle et une positivité entrant dans votre corps. Pendant que vous expirez, imaginez que le stress, l'anxiété ou les troubles émotionnels quittent votre corps. Répétez ce processus plusieurs fois, en vous concentrant sur la sensation de relaxation de votre corps et de relâchement des tensions.